مجلة الإحياء، المجلد 24، العدد: 34، جانفي 2024، ص - ص: 49-66
الترقيم الدولي: 1112-4350 الترقيم الدولي الإلكتروني: 2588-2406

الإعجازُ البيانيُّ في القرآنِ الكريمِ ودورُهُ في ترشيدِ التّغذيّة الصِّحيَّةِ

﴿وفاكِهَةٍ مِمَّا يتَخَيَّرون ولَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهون﴾ أنموذجا

The graphic miracle in the Noble Qur'an and its role in rationalizing healthy nutrition

د/ علي زواري أحمد
ZOUARI-Ahmed Ali
كليّة العلوم الإسلاميّة - جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
zouari-ahmed-ali@univ-eloued.dz

تاريخ الإرسال: 2022/12/19 تاريخ القبول: 2024/01/31

الملخص:
بحثنا يبحث في الإعجاز اللّغوي في جانبه البيانيّ لبيان دوره في خدمة الصّحّة، وخاصّة فيما يتعلق بالتّغذيّة الصّحيّة، وقد عالجنا إشكاليته التي تكمن في بيان الدّور الذي يؤدّيه الإعجازُ البيانيُّ في ترشيد التّغذيّة الصِّحيَّة للإنسان من خلال ما ذكره القرآن من أطعمة، لذا جعلنا من قوله تعالى: ﴿وفاكِهَةٍ مِمَّا يتَخَيَّرون ولَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهون﴾ أنموذجا لدراستنا، وتعرضنا فيه لجملة من الدّلالات، تمثّلت في: دلالة الاختيار في قوله: وفاكهة ممّا يتخيّرون، ودلالة الاختيار في قوله: ولحم طير ممّا يشتهون، ودلالة الجمع بين الاختيارين الفاكهة واللّحم، ودلالة التّقديم والتّأخير بين الفاكهة واللّحم، وفي الأخير توصلنا لنتائج مفادها أنّ للإعجاز البيانيّ دورا كبيرا في بيان أهميّة التّغذيّة الصّحيّة، كما يمكن للباحثين أن يستعينوا بذلك في دراساتهم وبحوثهم، ولا يمكن أن تتعارض نتيجة علميّة ثابتة مع حقيقة قطعيّة جاء بها القرآن.
الكلمات المفتاحية: التّغذيّة؛ وفاكهة؛ لحم طير؛ يتخيّرون؛ يشتهون.

Abstract:
Our research looks at the linguistic miracle in its graphical aspect to show its role in the service of health, especially with regard to healthy nutrition, and we have addressed its problem, which lies in the statement of the role played by the graphic miracle in rationalizing the healthy nutrition of man through the foods mentioned in the Qur'an, so we made it possible to say the Almighty:(وفاكِهَةٍ مِمَّا يتَخَيَّرون ولَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهون) As a model of our study, in which we were exposed to a number of connotations, it was represented in: the significance of choice in saying: and the fruit of what they choose, the connotation of choice in saying: and the meat of a bird from what they desire, and the connotation of combining the two choices fruit and meat, and the connotation of introduction and delay between fruit and meat, and finally we reached conclusions that the graphic miracle has a great role in indicating the importance of healthy nutrition, as researchers can use this in their studies and research, and a fixed scientific result cannot conflict with the definitive fact of the Holy Qur'an.
Key words: nutrition; fruit; bird meat; they choose; they crave.

مقدّمة:

شهد العالم تطورا ملحوظا على كلّ الأصعدة وفي كلّ المجالات، ما جعل مفاهيم النّاس ومداركهم تتغيّر مع هذا التّطوّر الذي شهدته البشريّة في قرونها المتأخّرة، ومن هذا التّغير ما يتعلق بالإنسان وما يحيط به، كالغذاء الذي يعتبر من أساسيّات وجود الإنسان على البسيطة، فقد شهد مع التّقدّم العلميّ تطوّرا كبيرا من حيث إنتاجه وتصنيعه والمعرفة بخصائصه وتركيبته ومكوّناته، ومدى تأثيره على الأجسام سلبا أو إيجابا، حتى أصبح علم التّغذيّة علما مستقلا بذاته، يهتمّ بالتّغذيّة من مختلف نواحيها.

ومن المعلوم أنّ الإسلام لا يرفض التّقدّم النّافع، ولا يتعارض مع التّطوّر المفيد الهادف؛ فالإسلام دين هداية جاء لمصلحة الإنسان، ليجلب له المنافع ويدرأ عنه المضارّ، فما كان نافعا رغّب فيه وحثّ عليه، وما كان ضارّا رهّب منه وصدّ عنه، ومن ذلك ما جاء في قضايا الطّعام، وما يتعلق به، فقد أحلّ الله كلّ طيّب نافع، وحرّم كلّ خبيث ضارّ، وأرشد الإنسان إلى كيفيّة الاستفادة ممّا أتاحه الله تعالى له من إمكانات، وما سخّر له من خيرات حتّى يأكل طيّبا، فقال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقرة: 172).

ولذا فالنّاظر في القرآن الكريم - وهو الكتاب المعجز بنظمه ولغته - يجد أنّ الغذاء قد شغل مساحة واسعة من سطوره، وحاز على نصيب وافر من عطِر آياته، كما أنّ القرآن الكريم قد اعتبر الغذاء من جملة الثّوابت التي لا تتغيّر بتغيّر الزّمان والمكان، فكانت أحكام الغذاء من طعام وشراب وذبح أحكامًا لا تحتمل الخلاف ولا التّأويل، نظراً لارتباطها الوثيق بسلوك الإنسان وعقيدته[1] . ومن هذا كان عنوان بحثنا: الإعجازُ البيانيُّ في القرآنِ الكريمِ ودورُهُ في ترشيدِ التّغذيّة الصِّحيَّةِ، وقد اتخذنا من قوله تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾ (الواقعة 20-21) أنموذجا للدّراسة.

أهميّة الموضوع

تكمن أهميّة الموضوع كونه من أهمّ القضايا المطروحة في العالم، فقضية التّغذيّة تعتبر من القضايا الكبرى المعاصرة التي شغلت كلّ العالم، وحرّكت كلّ المنظمات نظرا لفشو الأمراض في العالم، ومنها الأمراض المزمنة، والمميتة كالسّرطانات وغيرها، والتي لها أسباب مختلفة ومتعدّدة وأغلبها يرجع لشيء واحد هو التّغذيّة.

لذا فموضوعنا يتناول أهمّ قضيّة تتعلق بحياة الإنسان، من حيث النّمو، والصّحة، والمرض، و.. ألَا وهي التّغذيّة التي بسببها نجد كثيرا من النّاس يشتكون إمّا من سوءِ التّغذيّة، أو من السّمنةِ المُفرطَة، ما ينتج عنه تأخّر النّمو أو تفشي الأمراض، والقرآن الكريم أهمّ مصدر يستفيد منه النّاس في ترشيد تغذيتهم.

كما أنّ أهميّة الموضوع تكمن في الاستفادة من نظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ من خلال إعجاز القرآن البيانيّ ليتّخذه الإنسان منهجا لسلوكه التّغذويّ، فمن الحقائق العلميّة المقرّرة أنّ السّلوك البشري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسّلوك التّغذويّ، لذلك كان لا بدّ من تنظيمه وترشيده.

ومن الأهميّة - كذلك - فإنّ تخصيص القرآن الكريم بعضَ الأطعمة بالذّكر دون غيرها من سائر الأطّعمة هو بمثابة دعوة لنا للاهتمام بها، والتّنبه إلى فوائدها، والحرص على تناولها، تحقيقاً لمصلحة الإنسان في حفظ صحّة بدنه وديمومة عافيته وابتعاده عن الأمراض والعلل.

الهدف من الموضوع

وقد توخّينا جملة من الأهداف نصبوا إلى بلغوها من خلال هذا الموضوع، تتمثّل في:

- المساهمة في ترشيد التّغذيّة الصِّحيَّة التي تحافظ على حياة الإنسان وتحميه من الأمراض وتقيه من الهلاك.

- إيجاد وعي تغذويّ لدى الإنسان، وغرس جملة من السّلوكيّات الرّفيعة التي تميّز الإنسان عن غيره من العجماوات، وتشكيل حس ذوقيّ صحيّ حتّى ينعم الإنسان بما خلق الله له من الطّيّبات، ولا يُورِد نفسه المهالك والأضرار النّاجمة عن سوء التّغذيّة.
- معرفة التّصوّر القرآنيّ لقضيّة التّغذيّة التي هي من أهمّ الموضوعات التي اهتم بها القرآن الكريم، وربط ذلك بجانب الإعجاز البيانيّ الذي له دور كبير في بيان الإشارات واللّطائف القرآنيّة المتعلّقة بهذا الموضوع، لندرك أنّ اللّغة ليست مجرّد أصوات للتّعبير عمّا نريده من أغراض وحسب، بل تحمل مع كلّ ذلك دلائل ومعانيّ ترشد وتوجه سلوك الإنسان للتي هيّ أقوم في شتّى مناحي الحياة الإنسانية.
- لفت الانتباه لبيان معاني ودلالات التّغذيّة والطّعام في القرآن الكريم، وربط ذلك بما توصّل له العلم الحديث من الأسرار والحقائق التي ذكرها القرآن وأشار إليها، من خلال لغته التي نزل بها.

إشكالية البحث:

ومن كلّ ما ذكرنا فإنّ إشكالية البحث تكمن في بيان الدّور الذي يؤدّيه الإعجازُ البيانيُّ في ترشيد التّغذيّة الصِّحيَّة للإنسان من خلال ما ذكره القرآن من أطعمة في قوله تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾ (الواقعة 20-21).

منهج البحث

وقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفيّ الذي يتناسب ومثل هذه الدّراسات والأبحاث اللّغويّة، مع الاستعانة بآليتي الاستقراء والتّحليل لرصد المادّة العلميّة من مضانها وتحليلها وفق ما اقتضاه البحث من ترتيب.

خطة البحث

ولمعالجة الموضوع فقد اتّخذنا خطّة نراها مناسبة تفي بالغرض وتبلغ المقصود - بحول الله تعالى - والمتمثّلة في:

1. مقدّمة؛
2. تمهيد؛
3. دلالة الاختيار في قوله: وفاكهة ممّا يتخيّرون؛
4. دلالة الاختيار في قوله: ولحم طير ممّا يشتهون؛
5. دلالة الجمع بين الاختيارين الفاكهة واللّحم؛
6. دلالة التّقديم والتّأخير بين الفاكهة واللّحم؛
7. خاتمة.

وبعد هذا العرض نشرع في تفصيل عناصر البحث.

تمهيد يتعلق بنعيم الدنيا ونعيم الجنة:

في بداية هذا البحث أودّ أن أشير إلى أنّ الآية التي نحن بصدد دراستها - ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾ - جاءت في سياق ذكر بعض نعيم أهل الجنّة، ومعلوم أنّ نعيم الجنّة لا يقتصر على هذا فقط، وإنمّا فيها من النّعيم المقيم الأبديّ ما لا عين رأت ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، كما قال تعالى: ﴿وَفِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (الزخرف: 71).

وهنا يمكن أن نذكر شيئين مهمّين كتمهيد لموضوعنا، هما:

الأوّل: أهل الجنّة خالدون فيها، وحياتهم خاليّة من الآلام والأوجاع والأمراض، لا جوع فيها ولا عطش، ولا بول ولا تغوّط، ولا نتن ولا نجاسات، ومع ذلك فهم يأكلون ويشربون، ويتمتّعون بالطّيّبات، ويتطيّبون ويمتشّطون ويلبسون، ولذّاتهم متواليّة، ونعيمهم متتابع، وكلّ ذلك أورده القرآن بطريقة معجزة فيها من السّلامة والصّحّة ما يَعْجَزُ البشر عن كنهه، ورغم التّقدّم العلميّ ما زال البشر يكتشفون من أسرار ذلك مع كونه لأهل الجنّة، وحكمة ذلك كما قال القرطبيّ في التّذكرة: "أنّ الله - تعالى - عرّفهم في الجنّة بنوع ما كانوا يتنعّمون به في الدّنيا، وزادهم على ذلك مالا يعلمه إلا الله عزّ وجلّ"[2].

الثّاني: طعام أهل الدّنيا يشابه ويشارك طعام أهل الجنّة في الأسماء والأنواع، وإن اختلف طعام أهل الجنّة عنه في الذّوق والمتعة واللّذّة، كما روى ابن أبي حاتم في تفسيره بإسناد صحيح عن ابن عبّاس - رضي الله عنهما - أنّه قال: «لَيْسَ فِي الْجَنَّةِ شَيْءٌ يُشْبِهُ مَا فِي الدُّنْيَا إلا الأَسْمَاءَ»[3]. ومع ذلك فهو امتداد لما اعتاده الإنسان في الدّنيا، ويدلّ لهذا القول ما رواه ابن جرير بإسناد صحيح عن أبي موسى الأشعريّ - رضي الله عنه - قال: «إنّ الله لمّا أخرج آدم من الجنّة زوّده من ثمار الجنّة، وعلّمه صنعة كلّ شيء، فثماركم هذه من ثمار الجنّة، غير أنّ هذه تغيَّرُ وتلك لا تغيَّرُ»[4].

وهذا القول رجّحه ابن جرير الطّبريّ؛ لأنّ مثل هذا وإن كان موقوفًا لفظًا فإنّه مرفوع حكمًا، كونه إخبار عن غيب لا يُعلم بالرّأيّ ولا القياس، وبهذا التّشابه فسّر العلماء قوله تعالى: ﴿كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا﴾ (البقرة: 25). فقيل: إنّ معناه أنّ هذا الذي رُزِقنَاه في الجنّة من الثّمرة هو يشبه ما رُزِقنَا من قبل من ثمر الدّنيا، والمقصود التّشابه في الشّكل دون الحقيقة.

ومن كلّ هذا يمكن القول بأنّ القرآن الكريم كتاب هداية، ونزل للإنسان الخليفة في الأرض ليعمل به، ويهتدي بما جاء فيه من حكم وأسرار وتوجيهات، ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ﴾ (الإسراء: 9). ولذا لا يمكن أن يَذْكُرَ اللهُ فيه شيئا عبثا وغير مفيد للإنسان في حياته، ومن ذلك ما قصّه الله علينا من طعام أهل الجنّة؛ فإنّ للإنسان فيه حكمة بالغة، فرسالة الإسلام للإنسان في الدّنيا لينعم بها في الأخرة، وعليه فكما ذكر القرآن أنواع الأطعمة في سيّاق الحديث عن أهل الجنّة، فقد جاءت أشباهها - كذلك - في سيّاق الحديث لأهل الدّنيا.

ولذا فلا عجب أن جعل القرآن الكريم من الغذاء محطاً للنّظر والتّفكّر وإعمال العقل، واعتبره آية من آيات الله، دالّة على وجوده ووحدانيّته، وذلك من خلال التّأمل في مراحل تشكّل الغذاء وتكوينه، بدءًا من نزول الماء من السّماء، ثمّ تشقّق الأرض وخروج النّبات، وانتهاء بتكوّن الثّمرات باختلاف أشكالها وألوانها[5]، قال تعالى: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (24) أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا (25) ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا (26) فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (27) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (28) وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا (29) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (30) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (31) مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ (32)﴾ (عبس: 24-32).

وفي ختام هذا التّمهيد - وقبل أن ننتقل للعنصر الموالي – نقول أنّ النّاس قد لا يلقون بالا للتّغذيّة؛ ولكن عند تصفّح الآيات، وتفحّص الدّلالات ندرك كيف رتّب الله العقوبة على سوء التّغذيّة بسبب الطّغيان فيها، قال تعالى: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَى﴾ (طه: 81). والطّغيان يعني تجاوز الحدّ، لذا رتّب الله عليه في أكل الرّزق بحلول الغضب من الله تعالى الذي يكون عاقبته الهويّ، ومن هذا الهويّ هويّ الأجسام بالأمراض المختلفة التي أصبحنا نراها اليوم منتشرة بسبب الطّغيان في الأكل، وتعدي الحدود فيه، من غير اعتبار للأسس التي ترشده وتوجهه وتتحكّم في سلامته.

دلالة الاختيار في قوله: وفاكهة ممّا يتخيّرون

نتكلم في هذا العنصر عن نوعين من الدّلالة، هما: الدّلالة البيانيّة لهذا الاختيار، والدّلالة العلميّة لهذا الاختيار.

الدّلالة البيانيّة لهذا الاختيار

تكمن بلاغة الاختيار في اللّفظين الواردين، لفظ "فاكهة"، ولفظ "يتخيّرون"، حيث نجد تناسبا سياقيّا بين اللّفظين، كما أنّ هناك تعالقا وظيفيّا بينهما، فلو أُسْتُبْدِل أحدُ اللّفظين بأيّ لفظ آخر ولو من جنسه لم يعد أحدهما يناسب مقابلة الآخر، ففي اختيار لفظ "فاكهة" جاء بجنس الفاكهة التي تشملها كلّها وبجميع أنواعها، وفي لفظ "يتخيّرون" جاء فيه معنى التّنوع الذي يناسب اسم الجنس؛ فاختلاف الجنس في الفاكهة يختلف بالمواسم والأحوال، فورد الفعل بمعنى الحدوث والتّجدّد والاستمرار في الحاضر والمستقبل، وهكذا تكون الفاكهة كثيرة بكلّ أجناسها موجودة ومتوفّرة من غير انقطاع، ويتخيّرون منها ما شاءوا ومتى شاءوا، كما قال تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ (32) لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ (33)﴾ (الواقعة: 32-33).

وعند تصفّح آيات القرآن الكريم فإنّ كلمة "فاكهة" قد وردت بمعناها التّغذويّ المشار إليه في أحد عشر موضعاً من كتاب الله تعالى، كما وردت كلمة "فواكه" ثلاث مرّات في السّياق ذاته، و"فاكهين" بصيغة الفعل الدّال على التّلذّذ والتّنعم في موضعين.

ولبيان أهميّة الاختيار البيانيّ للفظ "فاكهة" دون غيرها من مشتقّاتها أو جنسها، فإنّ كلمة "فاكهة" في اللّغة مفرد، وجمعها فَواكِهُ: وهي ما يتلذّذ به النَّاس من ثمار الأشجار، كالتُّفّاح والعنب والخوخ والتّين ونحوها[6]، وفي اصطلاح علم التّغذيّة فإنّ كلمة فاكهة تطلق على الثّمرة ذات الطّعم الحلو والحامض والتي تستخدم لأغراض التّحليّة والتّنعم والاستمتاع[7].

وعليه فكلمة "فاكهة" في اللّغة اسم جنس، يشمل المؤنّث والمذكّر والمفرد والمثنّى، فهي أعمّ وأوسع من كلمة الفواكه التي تطلق على الأنواع فقط، بينما اسم الجنس يطلق على الأنواع وعلى النّوع الواحد، وقال "ممّا يتخيّرون" ليؤكّد تعدّد الأنواع، ولهذا من الاستعمال القرآنيّ أنّه لما جاء باسم الجنس "فاكهة" جاء بلفظ "يتخيّرونّ" ليناسبها لكثرتها وتنوعها، ولما ذكر الجمع "فواكه" جاء بلفظ "يشتهون"، ﴿وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (المرسلات: 42).

أمّا اختيار لفظ يتخيّرون ففي اللّغة: تخيَّرَ يتخيَّر، تخيُّرًا، فهو مُتخيِّر، والمفعول مُتخيَّر، بمعنى اختار وانتقى خير الشّيء، يقال تخيّرت الشّيء إذا أخذت خيره. وشاع استعماله في أخذ ما يراد مطلقا؛ سواء أكان خير الشّيء أم لا، ومنه تخيّر أفضل المأكولات ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾، أي: يختارون ما يشتهون[8].

ففعل يتخيّرون يفيد قوّة الاختيار[9]، وتقديره يتخيّرونها حذفت الهاء لطول الاسم[10]، لأنّه يدلّ عليها ما قبلها، والهاء المحذوفة المقدّرة ضمير محذوف يعود إلى الموصول منصوبة المحلّ لأنّها مفعول به وحذفت للاختصار[11]؛ فممّا أصلها: من ما، فالميم اسم موصول بمعنى الذي مدغم مبنيّ على السّكون في محلّ جر بمن.

ومن هذا التّقدير في ما الموصوليّة والقوّة في اللفظ وشموله للحاضر والمستقبل، ليدلّ على الحدوث والتّجدّد مع الإرادة في الطّلب لما يتخيّرون توسّعت إثره الدّلالة وتعدّدت مضانّها، حتّى قال بعض المفسرين: يتخيّرون ألوانا من الفاكهة المختلفة المطاعم[12].

وقال بعضهم: يتخيّرون ما شاءوا لكثرتها[13]. وقالوا كذلك: يأخذون خيره وأفضله[14]. وذهب بعضهم إلى أنّهم: يختارون منها ما تميل إليه نفوسهم[15].

فكلّ هذه الدّلالات وغيرها يحتملها هذا الاختيار الذي يتناسب مع قاعدة التّنوّع والتّلوّن في الطّعام التي يركّز عليها علماء التّغذيّة، حتّى قال بعض المفسرين جميع فواكه الجنّة مختارة، لكن يخرج على وجهين: أحدهما: أنّ جميع فواكهها مما يتخيّرون. والثّانّي: العرف في الفواكه أن تقدّم من أجناس مختلفة وألوان، لا من لون واحد ونوع واحد، فيتخيّرون من أيّ نوع اشتهوا أو شاءوا[16]. إن شاءوا قيّاما، وإن شاءوا مستلقين[17].

الدّلالة العلميّة لهذا الاختيار:

أمّا من حيث الدّلالة العلميّة التّغذويّة لهذا الاختيار للفظ "فاكهة" كونها من المصادر الغذائيّة الرّئيسيّة لعدد من العناصر الغذائيّة الأساسيّة، والتي منها:

- الفاكهة مصدر أساسيّ للسّكّريّات البسيطة مثل الفركتوز، المعروف بسكّر الفاكهة، وذي الطّعم الحلو المعروف بشدّة حلاوته، وسكّر الجلوكوز[18].
- احتواء الكثير منها على الكربوهيدرات المركّبة أو المعقّدة كالنّشا النّباتيّ والموجود في الموز على سبيل المثال[19].
- احتوائها على الألياف الغذائيّة، التي هي مركّبات نباتيّة من الكربوهيدرات المعقّدة، وتمتاز بمقاومتها للهضم في الأمعاء، ومن ثمّ في قدرتها على تحريك الأمعاء ودفع الفضلات والتّخلّص منها، وبالتّالي منع الإصابة بالإمساك ومضاعفاته... كما تعمل الألياف الذّائبة في الماء على مقاومة رفع الدّهون وسكّر الدّم، وبالتّالي التّقليل من النّواتج الخطيرة لارتفاع هذه المكوّنات مثل داء السّكّر وارتفاع دهنيات الدّم المرتبط بأمراض القلب والشّرايين[20].
- احتوائها كميّات كبيرة من الماء، ما يجعل منها مصدراً مهماً للماء في غذاء الإنسان، وخاصّة في أوقات الصّيف وارتفاع الحرارة وانخفاض منسوب الماء في الجسم والجوّ المحيط به، ما يعطيها زيادة أهميّة ومزيد فائدة في حماية الجسم من الجفاف ونقص الماء[21].
- اعتبارها المصدر الأهمّ والأبرز لفيتامين ج الضّروريّ للجسم، ما يجعل للفاكهة ميزة إضافيّة في قدرتها على حماية الجسم من ضرر الجذور الحرّة المؤكسدة والضّارّة للجسم والصّحّة، وعلى زيادة قدرة الجسم على مقاومة الحمّى والانفلونزا، وفي تسريع عمليات البناء والتّرميم للأنسجة والخلايا التّالفة، لما لهذا الفيتامين من دور بارز في بناء مادّة الكولاجين التي تدخل في تركيب الأنسجة الضّامّة المغلّفة لأنسجة الجسم المختلفة[22].
- تختصّ الفواكه - في أنواع منها أكثر من غيرها من أنواع الثمار النّباتيّة - على بعض مركّبات البوليفينول، كالفلافونويدات والأنثوسيانينات والفلافونولات وحمض الهيدروكسي سيناميك وحمض الإلاّجيك وغيرها من الأحماض الفينوليّة، وغيرها من المركّبات مانعة التّأكسد والمضادّة للالتهاب والسّرطان؛ مثل مركّبات الكاروتين المهمّة، كالبيتا - كاروتين والألفا -كاروتين والليوتين[23].

ونتيجة لتوافر طيف واسع من المركّبات الحيويّة النّافعة والمانعة للتّأكسد والسّرطان، إضافة لوجود الفيتامين المانع لتّأكسد (فيتامين ج)، فقد أثبتت العديد من الدّراسات قدرة الفواكه بأنواعها المختلفة على الحدّ من الإصابة بالسّرطان والوقاية من أنواعه المختلفة، وخاصّة تلك المرتبطة بالجهاز الهضميّ، مثل سرطانات القولون والمعيّ المستقيم وسرطان المثانة وتجويف الفم والبلعوم والمريء والرئة والبنكرياس والمعدة[24].

من كلّ هذا نخلص إلى أنّ الفاكهة تزوّد الجسم بالسّكّريّات البسيطة اللّازمة لتوفير الطّاقة السّريعة للجسم والمحافظة على مستوى سكّر الدّم فيه من الانخفاض، وهي تزوّد الجسم - كذلك - بعدد من المركّبات الحيويّة النّافعة التي تميّز الفاكهة بألوانها الجذّابة البهية، والتي أثبت العلم فائدتها لصحّة الجسم ودرء خطر الأمراض المستعصيّة عنه، كبعض أنواع السّرطان وأمراض القلب والشّرايين، وتمتاز الفاكهة باحتوائها كميّاتٍ وافرة من الألياف الغذائيّة اللّازمة لصحّة الجهاز الهضميّ، والعديد من الفيتامينات والعناصر المعدنيّة اللّازمة لصحّة الجسم وحيويّته[25].

وأمّا من حيث فائدة النّوع واللّون فقد كَثُرَ الحديث في الآونة الأخيرة عن ضرورة تناول الأطعمة الملوّنة طبيعياً، وضرورة إدراجها في الوجبة الغذائيّة اليوميّة، ويقصد بالأطعمة طبيعيّة الألوان تلك الأطعمة النّباتيّة الملوّنة طبيعياً، وليس صناعياً، نتيجة لوجود مجموعة من المركّبات النّباتيّة العضويّة الطّبيعيّة ذات الصّفة الصبغيّة، والتي تكتسب أهميّة بالغة في التّغذيّة والصّحّة ومنع الإصابة بالأمراض، وخاصّة المزمنة منها، وتحديداً أمراض القلب والشّرايين وأمراض السّرطان، ولو نظرنا إلى الأطعمة الملوّنة الطّبيعيّة لوجدنا أنّها تندرج ضمن الأغذيّة الوظيفيّة التي شاع صيتها وتعاظمت أهميّتها في الآونة الأخيرة، والتي تشمل أصنافاً غذائيّة عدّة من الخضروات والفواكه المختلفة والبقوليّات والحبوب[26].

والحقيقة أنّ التّوصيّة بالاهتمام بتناول الأطعمة النّباتيّة الملوّنة ليس مجرّد فكرة عابرة أو صنعة مُبتدَعَة في عالم التّغذيّة، بل هي توصيّة صحيّة من قبل الجهات العلميّة المتخصّصة، وقد جاءت انعكاساً لتراكم نتائج العديد من الدّراسات العلميّة، المخبريّة منها والوبائيّة حول أثر المكوّنات النّباتيّة الطّبيعيّة في منع الإصابة بأمراض القلب والشّرايين وأمراض السّرطان[27].

دلالة الاختيار في قوله: ولحم طير ممّا يشتهون

نتكلم عن هذا الاختيار في نوعين من الدّلالة، هما: الدّلالة البيانيّة لهذا الاختيار، والدّلالة العلميّة لهذا الاختيار.

الدّلالة البيانيّة لهذا الاختيار

بداية تكمن دلالة هذا الاختيار في تخصيص القرآن للحم الطّير من بين أنواع اللّحوم الأخرى، والتي جاء ذكر بعضها في القرآن، كلحم العجل، ولحم البقر، ولحم البُدُن، ولحم ما يستخرج من البحر... والحكمة في هذا أنّ لحم الطّير أرفع اللّحوم وأشهاها وأعزّها[28]. لذا جاء تخصيصها بالذّكر إكراما لأهل الجنّة.

ومن حيث اللّغة فلفظ لَحْم مفرد: جمعه لُحوم (لغير المصدر): وهو ما يكسو العظم (بين الجلد والعظم) من نسيج عضليّ وما يخالطه من دهن ونسيج ضامّ رخو في الحيوانات، وهي مادَّة حمراء رِخوة[29]، جاء ذكرها في القرآن الكريم، منه قوله تعالى: ﴿لَنْ يَنَالَ اللهَ لُحُومُهَا وَلاَ دِمَاؤُهَا﴾ (الحج: 37).

وأمّا لفظ طَيْر فهو اسم، ويجمع كذلك أطيَار وطُيُور، وهو جمع طائر، اسم فاعل من طارَ[30]. فلفظ طير اسم جمع لما يطير في الهواء، وهو ما له جناحان، ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ﴾ (الأنعام: 38). فجاء بلفظ اسم الجمع ليكون أعمّ وأشمل لجنس الطّير، فهو من جهة يدخل فيه المفرد والجمع، ومن جهة يشمل كل أنواع الطّيور التي تشتهيها النّفس.

وأمّا لفظ يشتهون فهو مصدر اشتهى، اشتهى يشتهي، اشْتَهِ، اشتِهاءً، فهو مُشتهٍ، والمفعول مُشتهًى، اشتهى الشَّيءَ: اشتدّت رغبتُه فيه وحرصُه عليه، وتمنَّته نفسُه، تشهَّى الشَّيءَ: اشتهاه، ورغب فيه وتطلَّبه[31].

ومن هذا التّوسع اللّغوي للفظة اشتهى، نرى أنّها اختيرت بإحكام بدل أن يقال: ممّا يأكلون، قال: ممّا يشتهون، فلفظ يشتهون أوسع في الدّلالة من لفظ يأكلون، والمتمثّل في: الرّغبة والحرص والتّمني والاشتهاء

والطّلب والإرادة،... فناسب لفظ يتخيّرون في التّوسع الدّلالي هذا من جهة، كما أنّ الجملتين (وفاكهة ممّا يتخيّرون) (ولحم طير ممّا يشتهون) معطوفتان على بعضهما فناسب إيراد الثّانيّة على منوال الأولى تحقيقا لمعنى العطف، وأيضا ناسب لفظ اسم الجمع للفظ الطّير من جهة أخرى، لأنّ النّفوس تختلف من حيث تشهّيها من لحم طير لآخر، كما أنّ النّفوس ذاتها تختلف في درجة تشهيها من حيث نوع اللّحم ومن حيث كيفيته.

كما أنّ لفظ ممّا يشتهون بخلاف لفظ ما لا يشتهون، فنفى عنهم ما لا يشتهون بعمومه، وذلك أن الإنسان قد يشتهي ولا يجد، وقد يشتهي ويتركه للضّرر الذي يلحقه بسببه، وقد يأكل ما لا يشتهي اضطرارا؛ إمّا لكونه دواء له وصفه له الطّبيب، أو كونه لا يجد ما يسدّ به رمقه، أو ... فجاء بلفظ يشتهون، لينفي عنهم ما لا يشتهون – سواء كان اضطرارا أم دواء أو غيرهما - وبالتّالي نفى عنهم الجوع، ونفى ما هو ضارّ، ونفى ما يُؤكل للعلاج والتّداوي،، وبهذا جاء القرآن بلفظ يسع جميع المعاني، ولا يستثني أيّ معنى منها، وهذا من الإرداف اللّغوي الذي "يترك فيه اللّفظ الذي يدلّ به عادة على المعنى، ويستخدم تعبير غيره لتحقيق أغراض فكريّة ومعاني لا تؤدّى بالتّعبير المتروك"[32].

وقد أدرك المفسرون هذا التّوسع الدّلالي، فجاءت عباراتهم متباينة لكنّها جميعا لا تخرج عن هذا التّوسع، بل هي خادمة له، ففي تفسير الطّبريّ: "ممّا يشتهون من الطّير الذي تشتهيه نفوسهم"[33]. أيّ من أنواع اللُّحْمَان[34]، قال سعيد بن رَاشد: "بلغني أنّ الطّير تُصَفُّ بين يدي الرّجل؛ فإذا اشْتهى أَحدَهَا اضْطربَ ثمَّ صار بين يديه نَضِيجًا"[35].

وفي تفسير مقاتل: "إن شاءوا شواء، وإن شاءوا قديداً كلّ طير ينعت نفسه"[36]. وفي بحر العلوم للسمرقندي: "...وإن شاء مطبوخاً"[37]. قال ابن عبّاس - رضي الله عنه -: "يخطر على قلبه الطّير فيصير ممثلًا بين يديه على ما اشتهى"[38].

وجاء في تفسير الرّازي: "ولحم طير ممّا يشتهون: أي لا يكون لحاجة ولا ضرورة بل لمجرد الشّهوة"[39]. ولذا قال الماتريدي: "أخبر أنّهم يأكلون جميع ما يشتهون، ويجدون ما يتمنون، ليس كالدّنيا، ربمّا يشتهي شيئًا لا يجده، ويجد ما لا يشتهيه، وهو كقوله تعالى: ﴿وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ﴾"[40].

وهكذا تظهر لنا قوّة الإعجاز في الدّلالة البيانيّة للفظ (يشتهون)؛ حيث استغرق الزّمن الحاضر والمستقبل مع التّجدّد والحدوث متى أرادوا، وفي ذلك إشارة إلى كون زمام الاختيار بيدهم وكونهم مالكين وقادرين، وشمل كذلك كلّ لحم طير، كما شمل كلّ حالة نفسيّة صاحبها يشتهي اللّحم، ومع كلّ ذلك شمل أيّ صورة تريدها النّفس أن يُقدّم بها اللّحم لها، وفي الوقت الذي تريد، كما نفى عنهم كلّ ما لا ترغب فيه النّفس، كلّ هذا وسِعه لفظ واحد.

وما أجمل ما قاله الإمام الرّازيّ في تفسيره، حيث يقول: "ولحم طير ممّا يشتهون يدلّ على التّغاير وصدق الشّهوة وهو الجوع؛ لأنّا نقول قوله: ممّا يشتهون يؤكّد معنى عدم الألم؛ لأنّ أكل الشّيء قد يكون للتّداوي من غير شهوة، فقال ممّا يشتهون؛ لأنّ لحم الطّير في الدّنيا يؤكل في حالتين، إحداهما: حالة التّنعم، والثّانية: حالة ضعف المعدة، وحينئذ لا يأكل لحم طير يشتهيه، وإنّما يأكل ما يوافقه ويأمره به الطّبيب، وأمّا أنّه يدلّ على التّغاير، فنقول مُسَلم ذلك؛ لأنّ الخاصّ يخالف العامّ، على أنّ ذلك لا يقدح في غرضنا، لأنّا نقول إنمّا اختار من أنواع المأكول الفاكهة في هذا الموضع؛ لأنّها أدلّ على التّنعم والتّلذّذ وعدم الجوع، والتّنكير لبيان الكمال، وقد ذكرناه مرارا، وقوله: لهم فيها فاكهة ولم يقل يأكلون، إشارة إلى كون زمام الاختيار بيدهم وكونهم مالكين وقادرين"[41].

الدّلالة العلميّة لهذا الاختيار

أمّا من حيث الدّلالة العلميّة التّغذويّة فإنّ اللّحوم تعتبر المصدر الرئيسيّ لإمداد الجسم بالعناصر المهمّة التّالية[42]:

- البروتين الذي يعتبر من الضّروريات في بناء أنسجة الجسم وإصلاح التّالف منها.
- فيتامين ب12، الذي تعدّ اللّحوم مصدره الوحيد، ويعتبر ضرورياً لتكوين الدّم، كما يُعدّ مهمّاً لوظائف الدّماغ والجهاز العصبيّ.
- الحديد، حيث تعتبر اللّحوم أهمّ مصادره الجيّدة والتي يتواجد فيها بنسب مرتفعة.
- فيتامين ب1، ب2، ب6، حيث تعدّ اللّحوم أهمّ المصادر الجيّدة لهذه الثّلاثة.
- الزنك والفوسفور، تعدّ اللّحوم أهمّ المصادر الجيّدة لهذه العناصر التي تعتبر ضروريّة لنمو الجسم والحفاظ عليه.
- المغنسيوم.
- فيتامين أ و د.
- النّياسين، أو ما يُسمّى بفيتامين ب3، الذي يدخل في العديد من وظائف الجسم، ويرتبط انخفاض تناوله بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وفيما يتعلق بلحم الطّير فإنّه[43]: يتوقّع أن تحتوي لحوم الطّيور على نسب أعلى من الأحماض الدّهنيّة المفيدة لصحّة الإنسان المعروفة (بالأوميغا 3) التي لها فوائد جمّة على صحّة الإنسان، منها:

- تُقلّل من الكميّة الكلّية للدّهن في الدّم وبذلك تؤدي إلى خفض ضغط الدّم.
- تُقلّل من خطر أمراض القلب والموت المفاجئ المتعلق بأمراض الشّرايين التّاجيّة.
- تُقلّل من الدّهون الثّلاثيّة (الترايجليسريد) في مرضى السّكّريّ من النّوع الثّانيّ.
- تفيد في حالات الالتهاب وزيادة مناعة جسم الإنسان.
- حامض (ALA) يُقلّل من خطر الأزمات القلبيّة.

دلالة الجمع بين وفاكهة ممّا يتخيّرون ولحم طير ممّا يشتهون

الجمع فن من فنون البلاغة العربيّة يتضمّنه علم البديع، حيث: "تتوارد المعاني على فكر المتكلم فيرى بينها مفردات قضايا قابلة للجمع في قضية كليّة واحدة، فيدعوه الإيجاز والاقتصاد في التّعبير إلى جمعها في قضية واحدة"[44]. فالجمع من أقسام البديع المعنويّ، يقول عنه السكاكي: "ومنه الجمع، وهو أن تُدخِل شيئين فصاعدا في نوع واحد"[45].

وفي أنموذجنا جَمَعَ جميع الفواكه بشتّى أصنافها في اسم جنسها (فاكهة) بدل أن يفصّلها، تين رمان عنب ...كما فصّلها في آيات أخرى، كما جَمَعَ صنوف لحم الطّير في لفظ واحد جامع لها بدل أن يفصّلها كذلك، - وقد تكلّمنا عن ذلك قبل قليل - وفي ذات الوقت كان الجمع بين لفظ الفاكهة واللّحم، والجمع بين لفظ يتخيّرون ويشتهون، وهكذا يتوسّع المعنى فيأتي باللّفظ القليل الجامع الذي يشمل العديد من الدّلائل، وحتّى لا نكرّر ما ذكرناه فسوف نتكلم عن دلالة الجمعين الأخيرين فقط، وهما: الجمع بين لفظ الفاكهة واللّحم، والجمع بين لفظ يتخيّرون ويشتهون.

دلالة الجمع بين لفظ الفاكهة واللّحم

جمع بين الفاكهة واللّحم، وهما نوعان متباينان متغايران، جمعهما القرآن في نوع واحد، وهو الطّعام، وفي هذا دلالة بيانيّة، تتمثّل ابتداء في: "بيان لأنواع ما يأكلون"[46]، وبهذا يكونان غذاءً متكاملاً فضلاً على

طيب مذاقهما، فالإنسان لا يمكنه أن يعتمد على نوع واحد من الغذاء وإن كان مفيدا ونافعا، فلا بدّ أن يُدخِل معه غيره من الأنواع، وهنا الفاكهة ومعها اللّحم، وقد ذكر ابن القيم أنّ هذا الجمع بين أنواع الأغذية من هدي رسول الله ﷺ حيث يقول: "فأمّا المطعم والمشرب، فلم يكن من عادته - صلى الله عليه وسلم - حبس النّفس على نوع واحد من الأغذيّة لا يتعدّاه إلى ما سواه، فإنّ ذلك يضرّ بالطّبيعة جدا، وقد يتعذّر عليها أحيانا، فإن لم يتناول غيره، ضَعُف أو هلك، وإن تناول غيره، لم تقبله الطّبيعة، واستضرّ به، فقصرها على نوع واحد دائما - ولو أنّه أفضل الأغذيّة - خطر مضرّ. بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللّحم، والفاكهة، والخبز، والتّمر، وغيره"[47].

وهنا تأتي الدّلالة العلميّة وهي الجمع بين التّغذيّة النّباتيّة وما فيها من كربوهيدرات وسكّريّات ...ممثّلة في الفاكهة، والبروتينات والفيتامينات المختلفة والأساسيّة للجسم ممثّلة في لحم الطّير، وكلاهما لازم لإنتاج الطّاقة وبناء خلايا جسم الإنسان، هذا بالإضافة إلى أنّ البروتينات المستمدّة من لحم الطّير هي أيسر في الهضم، وأفضل لجسم الإنسان من تلك المستمدّة من لحوم الأنعام، كما أنّها أفضل من بروتينات البقول النّباتيّة، من حيث سهولة هضمها، وتمثيلها واستفادة جسم الإنسان منها[48].

كما أنّ من الدّلالة العلميّة وهي ضرورة الاستفادة بالغذاء في وجود الوسط الدّهني الذي به تتمّ عمليّة التّغذيّة السّليمة، ففي اللّحم فائدتان علميتان:

أولا- فائدة اللّحم وما فيه من عناصر مهمّة، وقد مرّ بنا أهمّ العناصر التي توجد في اللّحم، وبذلك تعدّ اللّحوم غنيّة بالبروتينات الحيوانيّة عالية الجودة، وغنيّة بالأحماض الأمينية الضّروريّة، كما أنّها مصدرا هاما لبناء أنسجة الجسم وتعويض التّالف منها[49].

وثانيا- فائدة الدّهون الموجودة في اللّحم، فاللّحوم تحتوي على كميّة من الدّهون، وهي مركّبات عضويّة تحوي عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتكمن أهميّتها في دورها في تزويد الجسم بالطّاقة الحراريّة التي تبلغ ضِعْف كميّة الطّاقة المأخوذة من السّكّريّات، كما تكمن أهميّة الدّهون في احتوائها الأحماض الدّهنيّة الأساسيّة التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها بداخله بكميّات كافيّة، وتدخل في بناء الخلايا وتركيبها، وتحتوي الدّهون بالإضافة إلى ذلك الفيتامينات الذّائبة في الدّهون، والتي تقوم بدور هام في بناء أنسجة الجسم مثل شبكيّة العين والعظام، وفي المحافظة على نضارة الجلد وتماسكه[50].

فالدّهون من جهة تعتبر من الأساسيّات للجسم، ومن جهة أخرى تساهم في عمليّة الامتصاص، وتُقلّل من تضاعف سكّر الدّم النّاجم عن الكربوهيدرات، وبالتّالي تحقّق الدّهون ما يسمّى بالوسط الدّهنيّ الذي يساعد في فعاليّة التّغذيّة وأداء وظيفتها لاستفادة الجسم بالعناصر التي يحتاجها، وكذلك يساهم في إزالة الدّهون المخزنّة، فالدّهون تزيل الدّهون.

دلالة الجمع بين لفظ يتخيّرون ويشتهون

جَمَعَ بين التّخيّير والتّشهي، وهما نوعان متباينان متغايران جمعهما القرآن في نوع واحد وهو الأكل (يأكلون)، وفي هذا جمع كلّ حالات الإنسان مع الطّعام؛ سواء كان لحاجة أو لعدمها، وسواء كان على شبع أو على جوع، وقد تفطّن الإمام الرّازي لذلك في تفسيره وطرح هذا السّؤال: هل في تخصيص التّخيّير بالفاكهة والاشتهاء باللّحم بلاغة؟ ثمّ تولّى الإجابة عن ذلك بنفسه، فقال: "قلت: وكيف لا وفي كلّ حرف من حروف القرآن بلاغة وفصاحة، وإن كان لا يحيط بها ذهني الكليل، ولا يصل إليها علمي القليل، والذي يظهر لي فيه أنّ اللّحم والفاكهة إذا حضرا عند الجائع تميل نفسه إلى اللّحم، وإذا حضرا عند الشّبعان تميل إلى الفاكهة، والجائع مشته والشّبعان غير مشته، وإنمّا هو مختار إن أراد أَكَلَ، وإن لم يرد لا يأكل، ولا يُقال

في الجائع إن أراد أَكَلَ؛ لأنّ إن لا تدخل إلا على المشكوك، إذا علم هذا ثبت أنّ في الدّنيا اللّحم عند المشتهي مختار والفاكهة عند غير المشتهي مختارة، وحكاية الجنّة على ما يُفهم في الدّنيا فخصّ اللّحم بالاشتهاء والفاكهة بالاختيار، والتّحقيق فيه من حيث اللّفظ أنّ الاختيار هو أخذ الخير من أمرين، والأمران اللّذان يقع فيهما الاختيار في الظّاهر لا يكون للمختار، أو لا ميل إلى أحدهما، ثمّ يتفكّر ويتروّى، ويأخذ ما يغلبه نظره على الآخر، فالتّفكّه هو ما يكون عند عدم الحاجة، وأمّا إن اشتهى واحد فاكهة بعينها فاستحضرها وأكلها فهو ليس بمتفكّه وإنمّا هو دافع حاجة، وأمّا فواكه الجنّة تكون أولا عند أصحاب الجنّة من غير سبق ميل منهم إليها ثمّ يتفكّهون بها على حسب اختيارهم، وأمّا اللّحم فتميل أنفسهم إليه أدنى ميل فيحضر عندهم، وميل النّفس إلى المأكول شهوة، ويدلّ على هذا قوله تعالى: ﴿قُطُوفُهَا دَانِيَةٌ﴾، وقوله: ﴿وَجَنَى الْجَنَّتَيْنِ دَانٍ﴾، وقوله تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ (32) لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ (33)﴾، فهو دليل على أنهّا دائمة الحضور، وأمّا اللّحم فالمرويّ أنّ الطّائر يطير فتميل نفس المؤمن إلى لحمه فينزل مشويّا ومقليّا على حسب ما يشتهيه، فالحاصل أنّ الفاكهة تحضر عندهم فيتخيّر المؤمن بعد الحضور، واللّحم يطلبه المؤمن وتميل نفسه إليه أدنى ميل، وذلك لأنّ الفاكهة تلذّ الأعين بحضورها، واللّحم لا تلذّ الأعين بحضوره، ثمّ إنّ في اللّفظ لطيفة، وهي أنّه تعالى قال: (ممّا يتخيّرون) ولم يقل: ممّا يختارون مع قرب أحدهما إلى الآخر في المعنى، وهو أنّ التّخيّر من باب التّكلّف فكأنّهم يأخذون ما يكون في نهاية الكمال، وهذا لا يوجد إلّا ممّن لا يكون له حاجة ولا اضطرار"[51].

دلالة التّقديم والتّأخير بين الفاكهة واللّحم

التّقديم والتّأخير فن من فنون البلاغة العربيّة موطنه علم المعاني، ولا ريب أنّ الألفاظ تحمل في تركيبة أصواتها معانيها التي تدلّ عليها، والتّركيب جامع لكلّ عناصر الجملة ويُمثّل وعاءها ويُؤدي دلالتها المفيدة، وعليه فلكلّ لفظ من ألفاظ الجملة في اللّسان العربيّ موقع في ترتيب بناء الجملة، بداية من المسند والمسند إليه وما تبع ذلك، ولذا فكلّ عنصر من عناصر الجملة في البيان له أهميّته، وله أولويّته في ترتيب المعاني، ومن هذا يرى علماء اللّغة أنّه ما قُدِّم شيءٌ على شيءٍ إلّا لأهميّته في السّياق.

وهنا قدّم الفاكهة على اللّحم، لأهميّتها في التّرتيب الغذائيّ، كما قدّم القرآن الصّفا على المروة لأهميّتها في السّعيّ، ﴿إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ﴾ (البقرة: 158). فبدأ النّبيّ ﷺ بما بدأ الله به، فبدأ السّعيّ من الصّفا وانتهى بالمروة، وهنا علماء التّغذيّة يقدّمون الفاكهة على غيرها من المطعومات كاللّحم وغيره، وتكون المزيّة في هذا التّقديم لما بدأ الله به.

وفي كلّ الأحوال ترجع مزايا التّقديم إلى أمرين رئيسين[52]:

الأمر الأوّل: ما يفيد زيادة في المعنى، وزيادة في جمال اللّفظ، وهذا غاية ما يعتني به البلغاء في هذا المجال.

الأمر الثّانيّ: ما يفيد زيادة في أحدهما فقط، ويدخل هذا أيضا ضمن مقاصد البلغاء.

يقول حبنكة الميدانيّ: "وفي مجال ترتيب عناصر الجمل في الكلام تظهر براعة كبار البلغاء والأدباء، وتتفاوت مراتبهم، وفوق كلّ القمم ترتقي جوانب الإعجاز القرآنيّ في رصف عناصر الجملة، وترتيبها، ورصف عناصر الجمل وترتيبها، كما ترتقي في كلّ مجال فكريّ وبلاغيّ"[53].

وفي آيتنا محلّ الدّراسة نجد أنّ الفاكهة قدّمها الله تعالى على اللّحم، ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾ (الواقعة 20-21)، وهذا له العديد من الدّلالات، منها:

الدّلالة البيانيّة في تقديم الفاكهة على اللّحم

أنّ القرآن قدّم النّوع الخفيف من الطّعام على النّوع الثّقيل منه، فالفاكهة أخفّ في البطن من اللّحم، فتقديم الفاكهة على اللّحم وغيرها من الأطعمة الثّقيلة – كما يقول علماء التّغذيّة - تقي الإنسان من العديد من المشكلات، والتي منها: التّخمرات التي تتولد بسبب خفّة الفاكهة في الهضم وثقل باقي الأطعمة عليها، وكعسر الهضم بسبب ثقل الأطعمة، وحدوث الغازات من جراء ذلك، وكعدم الإحساس بالشّبع وغيرها مما سيأتي ذكره.

فالفاكهة مقدّمة على الطّعام، على رغم أنّ لحم الطيّر يُعدّ قيمة غذائيّة أفضل من غيره من اللّحوم، ومع ذلك تبقى الفاكهة هي الأفضل لعملية الهضم، وتفاديا للتّخمة، وعلى هذا قدّم هؤلاء العلماء الفاكهة على اللّحم، وربطوا ذلك بمسألة التّغذيّة التي تعتبر من أهمّ القضايا المعاصرة في عالم اليوم، نتيجة لانتشار الأمراض المختلفة بسبب التّغذيّة غير السّليمة، ولذا نجد الفاكهة في القرآن وردت مقدّمة على الأطعمة الثّقيلة، وهو ما أشارت إليه آيات القرآن حول ترتيب أولويّه تناول الطّعام، فيقول سبحانه وتعالى: ﴿وأَمْدَدْنَاهُم بِفَاكِهَةٍ ولَحْمٍ مِمَّا يَشْتَهُون﴾ (الطور: 22) ، وقال تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾ (الواقعة 20-21).

كما أنّ القرآن بهذا التّقديم يفرّق بين حالين للإنسان، حال الجوع وحال التّفكّه، وحال الوجد وحال عدم الوجد، وما يناسب حال أهل الجنّة هو التّفكّه والوجد، جاء في تفسير الخازن: "وأهل الجنّة إنّما يأكلون لا من جوع، بل للتّفكّه فميلهم إلى الفاكهة أكثر فيتخيّرونها، ولهذا ذُكرت في مواضع كثيرة من القرآن بخلاف اللّحم، وإذا اشتهاه حضر بين يديه على ما يشتهيه فتميل نفسه إليه أدنى ميل، ولهذا قدّم الفاكهة على اللّحم والله أعلم"[54].

وفي كلّ هذا يقول الرّازي: "ما الحكمة في تقديم الفاكهة على اللّحم؟ نقول: الجواب عنه من وجوه:

أحدها: العادة في الدّنيا التّقديم للفواكه في الأكل، والجنّة وُضِعت بما عُلِم في الدّنيا من الأوصاف وعلى ما عُلِم فيها، ولا سيما عادة أهل الشُّرب، وكأنّ المقصود بيان حال شُرب أهل الجنّة.

وثانيها: الحكمة في الدّنيا تقتضي أكل الفاكهة أوّلا؛ لأنّها ألطف وأسرع انحدارا، وأقلّ حاجة إلى المكث الطويل في المعدة للهضم، ولأنّ الفاكهة تُحرِّك الشّهوة للأكل، واللّحم يدفعها.

وثالثها: يخرج ممّا ذكرنا جوابا خلا عن لفظ التّخيّير والاشتهاء، هو أنّه تعالى لمّا بيّن أنّ الفاكهة دائمة الحضور والوجود، واللّحم يُشْتَهى ويحضر عند الاشتهاء، دلّ هذا على عدم الجوع؛ لأنّ الجائع حاجته إلى اللّحم أكثر من اختياره اللّحم، فقال: وفاكهة، لأنّ الحال في الجنّة يشبه حال الشّبعان في الدّنيا فيميل إلى الفاكهة أكثر فقدّمها، وهذا الوجه أصحّ، لأنّ من الفواكه ما لا يؤكل إلا بعد الطّعام، فلا يصحّ الأوّل جوابا في الكلّ"[55].

ومن فقه علمائنا وحرصهم على الاستفادة من توجيهات القرآن الكريم اللّغويّة أنّهم لاحظوا هذه المزيّة القرآنيّة في تقديم الفاكهة على اللّحم، فنجد مثلا الإمام الغزالي - رحمه الله تعالى - استدل على تقديم أكل الفاكهة على أكل اللّحم بهذه الآية - محلّ دراستنا - قال في إحياء علوم الدين: "ترتيب الأطعمة بتقديم الفاكهة أوّلا إن كانت، فذلك أوفق في الطّب، فإنّها أسرع استحالة، فينبغي أن تقع في أسفل المعدة، وفي القرآن الكريم تنبيه على تقديم الفاكهة في قوله تعالى: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾، ثمّ قال: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾ ثمّ أفضل ما يقدّم بعد الفاكهة اللّحم والثّريد"[56].

وقد ذكر العجلوني في كتابه كشف الخفاء مقولة بلفظ: تفكّهوا قبل الطعام. قال فيها: "هذا مشهور على الألسنة، ولم أقف على أنّه حديث أو أثر أو من كلام النّاس، لكن ذكره الشّيخ عليّ الأجهوري المالكيّ ناظما له على تفصيل فيه فقال[57]:

قدّم على الطّعام توتا خوخا *** ومشمشا والتّين والبطيخا

وبعده أجاص كمتري عنب *** كذاك رمان ومثله الرّطب

ومعه الخيار والجميز *** قثّا وتفّاح كذاك اللّوز

وقد ذكر النّوويّ عند شرح حديث أبي الهيثم بن التّيهان - رضي الله عنه - لمّا أتاه النّبي ﷺ وأبو بكر وعمر – رضي الله عنهما - فجاءهم بعذق فيه بسر وتمر ورطب، فقال: كلوا من هذه، ثمّ أخذ المدية وانطلق ليذبح لهم. قال النّوويّ: "وفيه دليل على استحباب تقديم الفاكهة على الخبز واللّحم وغيرهما"[58].

الدّلالة العلميّة في تقديم الفاكهة على اللّحم

وأمّا الدّلالة العلميّة في تقديم الفاكهة على اللّحم فقد أشرنا لبعضها في العنصر السابق من خلال تأويلات علمائنا القدامى واستنباطاتهم بما يتوافق وعصرهم، ولا بأس أن نذكر ما قاله المعاصرون من إعجاز علميّ في التّقديم والتّأخير في آيتنا التي هي محلّ دراستنا، فقد قال بعض الأطبّاء: "ينبغي أن تُقدَّم الفاكهةُ التي فيها من سُكّريّاتٍ أحاديةٍ على وجباتِ الطّعامِ التي تحوِي غالباً الموادَّ الدّسمةَ، وهذا استنباطٌ ظنيٌّ من قوله تعالى، وهو يصف أهلَ الجنّة: ﴿وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾"[59].

ويقول الأستاذ عبد الدائم الكحيل: "إنّ الذي يتأمل آيات القرآن أثناء الحديث عن طعام أهل الجنّة يلاحظ أنّ الله تعالى يذكر الفاكهة أوّلاً ثمّ اللّحم، وفي ذلك حكمة طبيّة عظيمة؛ فالفاكهة تحوي سكّريّات بسيطة وسهلة الامتصاص والهضم، وهي المصدر الأساسيّ للطّاقة في الجسم، وبالتّالي فإنّها تُذهِب الجوع، بينما لو بدأ الإنسان بأكل اللّحم أوّلاً فسوف يحتاج جسمه إلى ثلاث ساعات حتى تكتمل عمليّة الامتصاص، وهنا تتجلّى الحكمة من ذلك. يقول تعالى: وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾"[60].

وفي مقال نشره الدّكتور إيهاب الدّالي جاء فيه: "فقد قدّم الله تعالى تناول الفاكهة على تناول اللّحم وفي ذلك حكمة عظيمة ظهرت فيما تؤكّده الدّراسات العلميّة الحديثه.. حيث يؤكّد خبراء التّغذيّة أنّ تناول الفاكهة بعد الطّعام يدمّر أنزيم (بيتالين) وهو إنزيم أساسيّ لإتمام عمليّة هضم النّشويّات، وقد أكّدت دراسة سويسريّة حديثة إلى أنّ تناول الفاكهة في نهاية الطّعام أشبه بتناول جرعة من السُّمِّ؛ لأنّ الفاكهة تحتاج إلى مرور بطيء إلى المعدة حتّى تُهضَم بطريقة طبيعيّة، ولكنّها عندما تلتقي باللّحوم تتخمّر في المعدة وقد تتحوّل إلى كحول تعوق عمليّة الهضم. وفي الوقت نفسه تفقد الفاكهة ما تحويه من فيتامينات، ومعه تضطرب عمليّة التّمثيل الغذائيّ للبروتين، وينتج عن ذلك انتفاخ في المعدة. وينصح الأطبّاء القائمون على الدّراسة بتناول الفاكهة قبل الطّعام بمعدل ساعة، أو بعد الطّعام بثلاث ساعات، أو تناول وجبة كاملة من الفواكه، وهنا تتجلّى الحكمة من ذلك في قوله تعالى: وَفَاكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ (20) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ (21)﴾"[61].

خاتمة

النتائج

في ختام هذا البحث نستخلص النّتائج التّاليّة:

- بما أنّ القرآن الكريم نزل بلسان عربيّ مبين فإنّه لا يمكن الاستغناء عن اللّغة العربيّة في بيان وجوه الإعجاز التي جاء بها القرآن الكريم، ويمكن للباحثين في الإعجاز أن يستعينوا بذلك في دراساتهم وبحوثهم، ومن خلال بحثنا نقول: أنّ للإعجاز البيانيّ دورا كبيرا في بيان أهميّة التّغذيّة الصّحيّة.
- من خلال دراستنا للدّلالات البيانيّة في آياتنا محلّ الدّراسة ومقارنتها بالدّلالات العلميّة المُتوَصَّل لها في ميدان التّغذيّة؛ فإنّه لا يمكن أن تتعارض نتيجة علميّة ثابتة مع حقيقة قطعيّة جاء بها القرآن الكريم.
- كما يمكن لعلماء التّغذيّة والبيئة والأطبّاء والخبراء وممّن هم في هذا المجال أن يجعلوا من القرآن الكريم مادّة حيّة للمساهمة في ترشيد التّغذيّة الصِّحيَّة التي تحافظ على حياة الإنسان وتحميه من الأمراض وتبعده عن الهلاك، نظرا لما في القرآن من كنوز علميّة مفيدة، وكذلك لمكانة القرآن في قلوب النّاس من أهل الإسلام.
- كما توصلنا لنتيجة مفادها؛ بما أنّنا في عصر العلم والتّقدّم والتّكنولوجيا، وتزامن ذلك مع كثرة الأمراض وخطورتها فقد أصبح ضرورة إقحام الإعجاز اللّغويّ عموما، والبيانيّ خصوصا في نشر الوعيّ التّغذويّ لغرس السّلوكيّات الصّحيّة الرّفيعة، وتشكيل حس ذوقيّ صحيّ حتّى ينعم الإنسان بما خلق الله له من الطّيّبات، ولا يورد نفسه المهالك والأضرار النّاجمة عن سوء التّغذيّة، والتي خلفت المآسي الكثيرة في المجتمع البشريّ برمته.
- من خلال بحثنا أعطينا صورة عن التّصوّر القرآنيّ لقضيّة التّغذيّة التي هي من أهمّ الموضوعات التي اهتم بها القرآن الكريم، وربطنا ذلك بجانب الإعجاز البيانيّ الذي له دور كبير في بيان الإشارات واللّطائف القرآنيّة المتعلّقة بهذا الموضوع، لندرك أنّ اللّغة ليست مجرّد أصوات للتّعبير عمّا نريده من أغراض وحسب، بل تحمل مع كلّ ذلك دلائل ومعانيّ ترشد وتوجه سلوك الإنسان للتي هيّ أقوم في شتى مناحي الحياة الإنسانيّة.

التوصيّات

انطلاقا من قوله تعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ (فصّلت: 53). نقول: بما أنّ القرآن الكريم أعجز العرب والعالمين جميعا بلغته، وبما أنّنا في عصر تقدّم فيه العلم، وظهرت فيه العديد من الحقائق العلميّة التي جاء بها القرآن الكريم، فإنّنا من كلّ ذلك نحثّ الباحثين على جعل الإعجاز اللّغويّ مدار بحث ومركز توجيه لجميع أنواع الإعجاز، ويكون هو ركيزتها وجنبا لجنب مع التّجربة العلميّة، وذلك بأن يكون للبحث اللّغوي دوره الرائد في بيان أوجه الإعجاز المختلفة، ولا تكون اللّغة مجرد أداة لقراءة النّص القرآنيّ قراءة لغويّة أو أدبيّة لا غير.

كما نحثّ الكتّاب والباحثين المهتمّين بالتّفسير وبالموضوعات القرآنيّة أن يولوا جانبا من أعمالهم للحديث عن الطّعام والتّغذيّة في القرآن الكريم، تجمع تلك الأعمال بين التّفسير كما هو معهود ومعروف ومقارنته أو اشتماله على ما يمكن استنباطه ممّا يتوافق وما توصّل له العلم الحديث، حتى يكون سهل التّناول ميسور الوصول إليه فيعطي تأويلا جديدا وإضافة نوعيّة لا تتعارض مع روح العصر ولا تلغي تراثنا الذي دوّنه أسلافنا بمدادهم ودمائهم.

قائمة المصادر والمراجع

المؤلفات

- أحمد بن محمد بن إبراهيم الثعلبي، أبو إسحاق (المتوفى: 427هـ)، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، تحقيق: الإمام أبي محمد بن عاشور، مراجعة وتدقيق: الأستاذ نظير الساعدي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، الطبعة: الأولى 1422هـ - 2002م.
- أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: 1424هـ): معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، الطبعة: الأولى، 1429 هـ - 2008م.
- أحمد بن مصطفى المراغي (المتوفى: 1371هـ): تفسير المراغي، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابى الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة: الأولى، 1365هـ - 1946م،
- إسماعيل بن محمد العجلوني الجراحي (المتوفى : 1162هـ):كشف الخفاء ومزيل الالباس عما اشتهر من الاحاديث على ألسنة الناس، صدر الكتاب: برنامج المحدث المجاني.
- بهجت عبد الواحد صالح: الإعراب المفصل لكتاب الله المرتل، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة: الثانية، 1418هـ.
- حسن عز الدين الجمل: معجم وتفسير لغوى لكلمات القرآن، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، الطبعة: الأولى، 2003 - 2008م.
- عبد الرحمن بن أبو حاتم أبو محمد (المتوفى: 327هـ): تفسير القرآن العظيم، المحقق: أسعد محمد الطيب، مكتبة نزار مصطفى الباز، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الثالثة - 1419هـ.
- عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين أبو البركات النسفي (المتوفى: 710هـ): مدارك التنزيل وحقائق التأويل، حققه وخرج أحاديثه: يوسف علي بديوي، راجعه وقدم له: محيي الدين ديب مستو، دار الكلم الطيب، بيروت، الطبعة: الأولى، 1419هـ - 1998م.
- عبد الرحمن بن حسن حَبَنَّكَة الميداني الدمشقي (المتوفى: 1425هـ): البلاغة العربية، دار القلم، دمشق، الدار الشامية، بيروت، الطبعة: الأولى، 1416هـ - 1996م.
- علاء الدين علي بن محمد المعروف بالخازن (المتوفى: 741هـ): لباب التأويل في معاني التنزيل، المحقق: تصحيح محمد علي شاهين، دار الكتب العلمية – بيروت، الطبعة: الأولى - 1415هـ.
- علي بن أحمد أبو الحسن الواحدي (المتوفى: 468هـ): التفسير البسيط، المحقق: أصل تحقيقه في (15) رسالة دكتوراه بجامعة الإمام محمد بن سعود، ثم قامت لجنة علمية من الجامعة بسبكه وتنسيقه، الناشر: عمادة البحث العلمي - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الطبعة: الأولى، 1430هـ.
- محمد بن أحمد بن أبو بكر أبو عبد الله القرطبي (المتوفى: 671هـ): التذكرة بأحوال الموتى وأمور الآخرة، تحقيق ودراسة: الدكتور: الصادق بن محمد بن إبراهيم، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة: الأولى، 1425هـ.
- محمد بن محمد أبو حامد الغزالي الطوسي (المتوفى: 505هـ) إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، 16/2.
- محمد بن محمد بن محمود، أبو منصور الماتريدي (المتوفى: 333هـ): تأويلات أهل السنة، المحقق: د. مجدي باسلوم، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة: الأولى، 1426هـ - 2005م.
- محمد بن جرير أبو جعفر الطبري (المتوفى: 310هـ): جامع البيان في تأويل القرآن، المحقق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، 1420هـ - 2000م،
- محمد الطاهر بن عاشور (المتوفى: 1393هـ): التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر – تونس، سنة النشر: 1984 هـ.
- محمد بن عبد الله أبو عبد الله المعروف بابن أبي زَمَنِين المالكي (المتوفى: 399هـ): تفسير القرآن العزيز، المحقق: أبو عبد الله حسين بن عكاشة - محمد بن مصطفى الكنز، الفاروق الحديثة، مصر، القاهرة، الطبعة: الأولى، 1423هـ - 2002م.
- محمد أبو عبد الله شمس الدين القرطبي (المتوفى: 671هـ): الجامع لأحكام القرآن، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة، الطبعة: الثانية، 1384هـ - 1964م.
- محمد فخر الدين أبو عبد الله الرازي (المتوفى: 606هـ): مفاتيح الغيب = التفسير الكبير، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة: الثالثة - 1420هـ.
- محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم (المتوفى: 751هـ): الطب النبوي، دار الهلال، بيروت. وشمس الدين ابن قيم: زاد المعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة: السابعة والعشرون، 1415هـ-1994م.
- محمد راتب النابلسي: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، دار المكتبي - سورية - دمشق - الحلبوني - جادة ابن سينا، الطبعة: الثانية 1426هـ - 2005م.

- محيي الدين يحيى بن شرف الدين أبو زكريا النووي (المتوفى: 676هـ) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج (شرح النووي على مسلم)، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة: الثانية، 1392.
- معز الإسلام عزت فارس: الغذاء في القرآن الكريم من منظور علم التغذية الحديث، وكالة الجامعة للدارسات العليا والبحث العلمي، مركز النشر العلمي والترجمة، جامعة حائل، المَملَكَةُ العَرَبيةُ السُعُودِيَة، الطبعة الأولى، سنة: 1436ه – 2015م.
- مقاتل بن سليمان بن بشير الأزدي أبو الحسن البلخى (المتوفى: 150هـ): تفسير مقاتل بن سليمان، المحقق: عبد الله محمود شحاته، دار إحياء التراث، بيروت، الطبعة: الأولى - 1423هـ.
- موسى إسماعيل البسيط: الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد السادس، تشرين الأول، 2005.
- نصر بن محمد بن إبراهيم السمرقندي أبو الليث الفقيه الحنفي: بحر العلوم، دار الفكر، بيروت، تحقيق: د. محمود مطرجي.
- النَّحَّاس أبو جعفر (المتوفى: 338هـ): إعراب القرآن للنحاس، وضع حواشيه وعلق عليه: عبد المنعم خليل إبراهيم، الناشر: منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة: الأولى، 1421هـ.
- يوسف بن أبي بكر بن محمد بن علي السكاكي (المتوفى: 626هـ): مفتاح العلوم، ضبطه وكتب هوامشه وعلق عليه: نعيم زرزور، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة: الثانية، 1407هـ - 1987م.

المواقع الإلكترونية

- عصام بن حسن عويضة: أساسيات تغذية الإنسان، مكتبة العكيبان، الرياض، الطبعة الرابعة، سنة: 1433هـ – 2012م، ص:19. ينظر: موقع موضوع كوم (أكبر موقع بالعالم) كتبه هنا المعطي: ما هي فوائد اللحوم الحمراء، آخر تحديث: 14:52، 29 يونيو 2022، رابط الموقع:https://mawdoo3.com
- مدونة د. واصف يوسف العابد، Dr. Wassef Youssef EL ABED ، الأطعمة والأشربة في القرآن الكريم - لحم الطير و فوائده - الأنارة الرابعة - تاريخ النشر: 2020/10/31، الرابط:
https://portal.arid.my/ar-LY/Posts/Details/095641fb ،
- موقع، حبل الله، الأطعمة والأشربة والنتائج، مقال: الأطعمة والأشربة في القرآن الكريم، تاريخ: 26 يونيو 2012 الرابط: https://www.hablullah.com/?p=1484
- زغلول راغب محمد النجار: الحيوان في القرآن الكريم: الموسوعة الميسرة للإعجاز العلمي في القرآن الكريم، موقع العبيكان، 2016/09/07، الكتاب إلكتروني، الرابط:
https://books.google.dz/books?id=y3sADQAAQBAJ&pg
- عبد الدائم الكحيل، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، الإعجاز في الأرض - الفاكهة ثم اللّحم، الرابط: http://kaheel7.com/pdetails.php?id=958&ft=3
- صفحة: دار سنحيا بالقرآن، على الفيس بوك، عنوان: إعجاز علمي... لماذا يذكر القرآن الفاكهة قبل اللحم في طعام أهل الجنة؟ بتاريخ: 12 مايو 2013 القاهرة، محافظة القاهرة، مصر، الرابط:
https:// ar-ar.facebook.com/SnhyaBelQuran/posts/539158436126867

الهوامش:

[1]- ينظر معز الإسلام عزت فارس: الغذاء في القرآن الكريم من منظور علم التغذية الحديث، وكالة الجامعة للدارسات العليا والبحث العلمي، مركز النشر العلمي والترجمة، جامعة حائل، المَملَكَةُ العَرَبيةُ السُعُودِيَة، الطبعة الأولى، سنة: 1436هـ – 2015م، من المقدمة، ص: ج.

[2]- محمد بن أحمد بن أبي بكر أبو عبد الله القرطبي (المتوفى: 671هـ): التذكرة بأحوال الموتى وأمور الآخرة، تحقيق ودراسة: الدكتور: الصادق بن محمد بن إبراهيم، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة: الأولى، 1425ه، ص: 984.

[3]- عبد الرحمن بن أبي حاتم أبو محمد (المتوفى: 327هـ): تفسير القرآن العظيم، المحقق: أسعد محمد الطيب، مكتبة نزار مصطفى الباز، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الثالثة - 1419هـ، 66/1.

[4]- محمد بن جرير أبو جعفر الطبري (المتوفى: 310هـ): جامع البيان في تأويل القرآن، المحقق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، 1420هـ - 2000م، 393/1.

[5]- ينظر معز الإسلام: الغذاء في القرآن الكريم، ص: 8.

[6]- ينظر أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: 1424هـ): معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، الطبعة: الأولى، 1429هـ - 2008م، 1736/3.

[7]- ينظر معز الإسلام: الغذاء في القرآن الكريم، ص: 54.

[8]- ينظر أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصرة، 711/1، وحسن عز الدين الجمل: معجم وتفسير لغوى لكلمات القرآن، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، الطبعة: الأولى، 2003 - 2008م، 77/2.

[9]- ينظر محمد الطاهر بن عاشور (المتوفى: 1393هـ): التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر – تونس، سنة النشر: 1984 هـ، 295/27.
[10]- ينظر النَّحَّاس أبي جعفر (المتوفى: 338هـ): إعراب القرآن للنحاس، وضع حواشيه وعلق عليه: عبد المنعم خليل إبراهيم، الناشر: منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة: الأولى، 1421هـ، 4/ 218.
[11]- ينظر بهجت عبد الواحد صالح: الإعراب المفصل لكتاب الله المرتل، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الطبعة: الثانية، 1418هـ، 11/ 353.
[12]- ينظر أحمد بن مصطفى المراغي (المتوفى: 1371هـ): تفسير المراغي، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابى الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة: الأولى، 1365هـ - 1946م، 136/27.
[13]- ينظر محمد أبي عبد الله شمس الدين القرطبي (المتوفى: 671هـ): الجامع لأحكام القرآن، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية – القاهرة، الطبعة: الثانية، 1384هـ - 1964م، 204/17.
[14]- ينظر عبد الله بن أحمد بن محمود حافظ الدين أبي البركات النسفي (المتوفى: 710هـ): مدارك التنزيل وحقائق التأويل، حققه وخرج أحاديثه: يوسف علي بديوي، راجعه وقدم له: محيي الدين ديب مستو، دار الكلم الطيب، بيروت، الطبعة: الأولى، 1419هـ - 1998م، 422/3.
[15]- ينظر المراغي: تفسير المراغي، 136/27.
[16]- ينظر محمد بن محمد بن محمود، أبي منصور الماتريدي (المتوفى: 333هـ): تأويلات أهل السنة، المحقق: د. مجدي باسلوم، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة: الأولى، 1426هـ - 2005م، 491/9.
[17]- ينظر محمد بن عبد الله أبي عبد الله المعروف بابن أبي زَمَنِين المالكي (المتوفى: 399هـ): تفسير القرآن العزيز، المحقق: أبو عبد الله حسين بن عكاشة - محمد بن مصطفى الكنز، الفاروق الحديثة، مصر، القاهرة، الطبعة: الأولى، 1423هـ - 2002م، 338/4.
[18]- ينظر معز الإسلام: الغذاء في القرآن الكريم، ص: 55.
[19]- ينظر المرجع نفسه، والصفحة نفسها.
[20]- ينظر المرجع نفسه، والصفحة نفسها.
[21]- ينظر المرجع نفسه، والصفحة نفسها.
[22]- ينظر المرجع نفسه، والصفحة نفسها.
[23]- ينظر المرجع نفسه، والصفحة نفسها.
[24]- ينظر المرجع نفسه، ص: 56.
[25]- ينظر المرجع نفسه، ص: 15.
[26]- ينظر المرجع نفسه، ص: 49.
[27]- ينظر معز الإسلام: الغذاء في القرآن الكريم، ص: 49.
[28]- ينظر ابن عاشور: التحرير والتنوير، 295/27.
[29]- ينظر أحمد مختار عمر: معجم اللغة العربية المعاصرة، 2001/3.
[30]- ينظر المرجع السابق، 1430/2.
[31]- ينظر المرجع السابق، 1244/2.
[32]- عبد الرحمن بن حسن حَبَنَّكَة الميداني (المتوفى: 1425هـ): البلاغة العربية، دار القلم، دمشق، الدار الشامية، بيروت، الطبعة: الأولى، 1416هـ - 1996م، 480/2.
[33]- الطّبري جامع البيان، 105/23.
[34]- ينظر أحمد بن محمد بن إبراهيم الثعلبي، أبو إسحاق (المتوفى: 427هـ)، الكشف والبيان عن تفسير القرآن، تحقيق: الإمام أبي محمد بن عاشور، مراجعة وتدقيق: الأستاذ نظير الساعدي، دار إحياء التراث العربي، بيروت – لبنان، الطبعة: الأولى 1422هـ - 2002م، 129/9.
[35]- ينظر ابن أبي زمنين: تفسير القرآن العزيز، 338/4.
[36]- مقاتل بن سليمان بن بشير الأزدي أبو الحسن البلخى (المتوفى: 150هـ): تفسير مقاتل بن سليمان، المحقق: عبد الله محمود شحاته، دار إحياء التراث – بيروت، الطبعة: الأولى - 1423هـ، 313/3.
[37]- نصر بن محمد بن إبراهيم السمرقندي أبو الليث الفقيه الحنفي: بحر العلوم، دار الفكر – بيروت، تحقيق: د/ محمود مطرجي، 371/3.
[38]- علي بن أحمد أبو الحسن الواحدي (المتوفى: 468هـ): التفسير البسيط، المحقق: أصل تحقيقه في (15) رسالة دكتوراه بجامعة الإمام محمد بن سعود، ثم قامت لجنة علمية من الجامعة بسبكه وتنسيقه، الناشر: عمادة البحث العلمي - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الطبعة: الأولى، 1430هـ، 223/21.

[39]- محمد فخر الدين أبو عبد الله الرازي (المتوفى: 606هـ): مفاتيح الغيب = التفسير الكبير، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة: الثالثة - 1420هـ، 432/29.
[40]- الماتريدي: تأويلات أهل السنة، 406/9.
[41]- الرازي: مفاتيح الغيب، 295/26.
[42]- ينظر: عصام بن حسن عويضة: أساسيات تغذية الإنسان، مكتبة العكيبان، الرياض، الطبعة الرابعة، سنة: 1433ه – 2012م، ص:19. ينظر: موقع موضوع كوم (أكبر موقع بالعالم) كتبه هنا المعطي: ما هي فوائد اللحوم الحمراء، آخر تحديث: 14:52، 29 يونيو 2022، رابط الموقع:https://mawdoo3.com
[43]- ينظر: مدونة د. واصف يوسف العابد، Dr. Wassef Youssef EL ABED ، الأطعمة والأشربة في القرآن الكريم - لحم الطير و فوائده - الأنارة الرابعة - تاريخ النشر: 2020/10/31، الرابط: https://portal.arid.my/ar-LY/Posts/Details/095641fb، وينظر: موقع، حبل الله، الأطعمة والأشربة والنتائج، مقال: الأطعمة والأشربة في القرآن الكريم، تاريخ: 26يونيو 2012 الرابط:
https://www.hablullah.com/?p=1484
[44]- حَبَنَّكَة الميداني، البلاغة العربية، 415/2.
[45]- يوسف بن أبي بكر بن محمد بن علي السكاكي (المتوفى: 626هـ): مفتاح العلوم، ضبطه وكتب هوامشه وعلق عليه: نعيم زرزور، دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان، الطبعة: الثانية، 1407هـ - 1987م، ص: 425.
[46]- المراغي: تفسير المراغي، 56/23.
[47]- محمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم (المتوفى: 751هـ): الطب النبوي، دار الهلال، بيروت، ص: 161. وشمس الدين ابن قيم: زاد المعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة: السابعة والعشرون، 1415هـ /1994م، 198/4.
[48]- ينظر زغلول راغب محمد النجار: الحيوان في القرآن الكريم: الموسوعة الميسرة للإعجاز العلمي في القرآن الكريم، موقع العبيكان، 2016/09/07، الكتاب إلكتروني، ص: 122. الرابط:
https://books.google.dz/books?id=y3sADQAAQBAJ&pg
[49]- ينظر: موسى إسماعيل البسيط: الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، العدد السادس، تشرين الأول، 2005، ص:350.
[50]- معز الإسلام: الغذاء في القرآن الكريم، ص: 3.
[51]- الرّازي: مفاتيح الغيب، 396/29.
[52]- حبنكة الميدانيّ: البلاغة العربية، 363/1.
[53]- المرجع نفسه، 390/1.
[54]- علاء الدين علي بن محمد المعروف بالخازن (المتوفى: 741هـ): لباب التأويل في معاني التنزيل، المحقق: تصحيح محمد علي شاهين، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة: الأولى، 1415هـ، 236/4.
[55]- الرّازي: مفاتيح الغيب، 396/29.
[56]- محمد بن محمد أبو حامد الغزالي الطوسي (المتوفى: 505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، 16/2.
[57]- إسماعيل بن محمد العجلوني الجراحي (المتوفى: 1162هـ)، كشف الخفاء ومزيل الالباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس، صدر الكتاب: برنامج المحدث المجاني، 1/ 312.
[58]- محيي الدين يحيى بن شرف الدين أبو زكريا النووي (المتوفى: 676هـ) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج (شرح النووي على مسلم)، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة: الثانية، 213/1392،13.
[59]- محمد راتب النابلسي: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، دار المكتبي - سورية - دمشق - الحلبوني - جادة ابن سينا، الطبعة: الثانية 1426هـ - 2005م، 133/2.
[60]- ينظر عبد الدائم الكحيل، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، الإعجاز في الأرض - الفاكهة ثم اللّحم، الرابط:
http://kaheel7.com/pdetails.php?id=958&ft=3
[61]- ينظر صفحة: دار سنحيا بالقرآن، على الفيس بوك، عنوان: إعجاز علمي... لماذا يذكر القرآن الفاكهة قبل اللحم في طعام أهل الجنة؟ بتاريخ: 12 مايو 2013 القاهرة، محافظة القاهرة، مصر، الرابط:
https://ar-ar.facebook.com/SnhyaBelQuran/posts/539158436126867/